

Salmón con salsa casera de espinacas

acompañado de cuscús con tomates cherry

Exprés

17



Salmón



Brotos de espinacas



Cuscús



Queso crema



Chalota



Tomate cherry

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo, mantequilla.

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



En 15 minutos se pueden hacer muchas cosas, aunque lo habitual no es poder cocinar en este tiempo una receta sabrosa y saludable. A partir de ahora, podrás cocinar platos como este salmón con salsa casera de espinacas acompañado de cuscús con tomates cherry salteados en tan solo 15 minutos.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, túrmix, jarra medidora, sartén mediana, sartén, papel film.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón 4)	200 gramos	400 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Chalota	2 unidades	4 unidades
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Agua	150 ml	300 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para la salsa	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	363 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3291/ 787	908/ 217
Grasas (g)	56,3	15,5
de las cuales saturadas (g)	16,5	4,6
Carbohidratos (g)	61,2	16,9
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,6
Proteínas (g)	30,3	8,4
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



1



Cocina el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición.
- En un bol grande, agrega el **cuscús**, un chorrito de **aceite** y el **agua** hirviendo.
- Remueve, tapa el bol y deja que el **cuscús** absorba el **agua** 5 min. Luego, separa el **cuscús**.

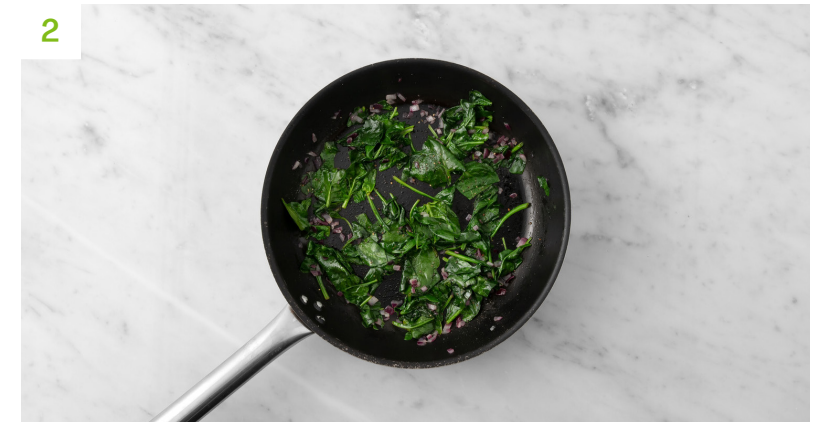
3



Saltea los tomates cherry

- En la jarra medidora, agrega un chorrito de **agua**, el **queso crema** y la **mantequilla para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y tritura con un túrmix.
- Corta los **tomates cherry** por la mitad.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **tomates cherry** y el **ajo** restante y saltea 2-3 min, removiendo.
- Añade el **cuscús** y cocina 1 min más. **Salpimiento**, remueve y retira de la sartén.

2



Prepara la salsa de espinacas

- Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).
- En una sartén, agrega la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, la mitad del **ajo** y la **chalota**. Cocina a fuego medio 2-3 min, removiendo, hasta que se doren.
- Añade las **espinacas** y cocina 1-2 min, hasta que se reduzcan.
- **Salpimiento**, luego, coloca las **espinacas** y **chalota** en la jarra medidora.

4



Cocina el salmón y emplata

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimiento** y cocina 3 min por lado.
- Sirve el **cuscús** con **tomates cherry** en un lado de los platos y coloca la **salsa de espinacas** al otro lado. Sirve el **salmón** sobre la **salsa** y añade las **espinacas** reservadas.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

